



Jívana

A vidék meditációs lapja

2013. július

*Ismerd meg a finom energia
rendszered:*

A Swadisthan csakra

Idézetek:

Shri Mataji

A Swadisthanról

Zöld Tippek:

Madárbarát kert

*Valami új, valami izgalmas,
és vidám dolog kezdődik!*

Beszélgetések című rovatunkban:

Katona-Zapletál Márta



Itt a nyár, és a sok virág!

Köszöntelek kedves Olvasó!

Megérkezett a *Jívana*, a vidék meditációs lapjának negyedik száma.

A magazin célja, hogy megismertessen egy meditatívabb és tudatosabb életmóddal, a sahaja jóga meditáció, és egyszerű környezetóvó tippek segítségével. Találsz benne cikket a meditációról, a finomenergiarendszerről, hasznos tippeket a környezettudatosság témaköréből, kerti tippeket, és az aktuális hírekről is értesülhetsz. Beszélgetések című rovatunkban minden számban egy-egy sahaja jóggal beszélgetek.

Az újság neve Jívana (dzsiváná), ami azt jelenti az „élet lehelete”. Ez Shri Vishnu egyik neve, tulajdonsága. Shri Vishnu a Fenntartó (Nabhi csakra) és azért esett erre a névre a választás, hiszen a vidék tartja fenn a világot a friss levegő, és ételek által.

A magazin szerkesztője:

Szabó Szabina
videkijoga.blogspot.hu

A júliusi Jívanában meglepetés vár rád!

Ebben a hónapban elkezdődik valami, ami új, izgalmas és nagyon szórakoztató lesz. Az év egész hátra lévő részében tartani fog, és szerintem nagyon megéri részt venni benne! Erről azonban kicsit később lesz szó...



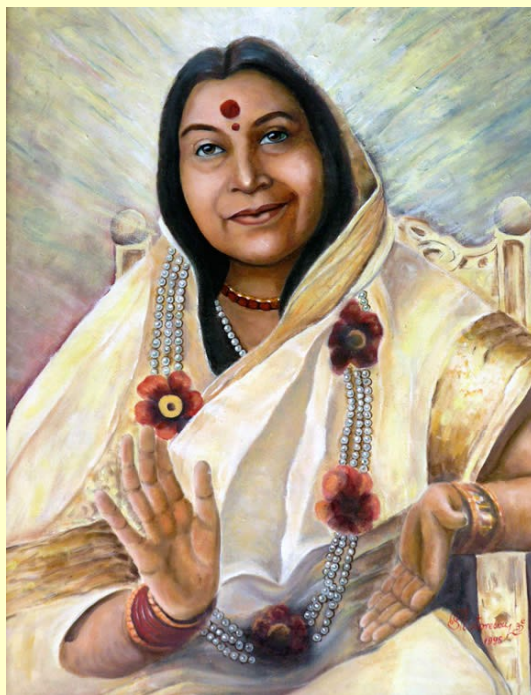
Itt a nyár és olyan sok szép virág nyílik a kertben, jut belőle a vázába is. És milyen illatuk van!

Apropó kert! A te kertet madárbarát? Szeretnéd azzá tenni? Akkor ehhez is olvashatsz majd pár tippet.

Ugorjunk hát fejest a - medence helyett - a meditáció világába :-)

Idézetek

Shri Mataji Nirmala Devi
a sahaja jóga meditáció alapítója



A Swadisthan csakráról

„**Amikor** a swadisthan, a második központ megvilágosodik, kreativitásunk mérhetetlenül megnő. Sok olyan művész, zenész, festő, építész és sokféle más alkotó ember volt, akik hirtelen világhírré tettek szert, és a kreativitás nagyon magas fokát érték el.

A szvadisthán központ a bal oldalon az Isteni törvények ismeretét adja nekünk, annak tudását, hogyan működnek ezek a törvények, hogyan kell a bennünk lévő erőket használni, hogyan használjuk őket a magunk és mások javára. A szvadisthán csakra a nábhi csakrából jön, amely a köldök központja. A szvadisthán csakra lóbuszként úszik ebben az óceánban mindenütt. És mikor a bal oldal felé emelkedik, a bal oldalt táplálja azzal, hogy elpusztítja azokat a negatív erőket, melyek a helytelen spirituális gyakorlatból származnak.

Ez a központ a Tiszta isteni tudás (Shuddha Vidya) számára teremtdött. Az isteni törvények működése és használata mind emberi probléma, melyek megjelennek a központi idegrendszerben, és automatikusan képessé válunk a magunk és mások problémáinak megoldására.

Amikor azonban a jobb oldal felé halad a csakra, közvetlen kapcsolatba kerül a Pingala Nadival, mely által az emberi intelligenciát nagyon bölcs és kiegyensúlyozott tudatossággá változtatja.” (Shri Mataji Nirmala Devi)

Ismerd meg finomenergia rendszered!



Ismerd meg finom energia rendszered!

Mi is a finom energia rendszer?

Ebben a cikksorozatban megismerkedünk azzal a finom rendszerrel, amely mindannyiunkban benne van. Megismerkedünk a Csakrákkal, és a Nadikkal.

A második energiaközpont – A Swadisthan

Az előző számban megismerhettük a legalsó energiaközpontot, mely a gerincoszlopunk legaljánál helyezkedik el. A mai számban rátérünk a következő energiaközpontra a Swadisthanra.

Ennek a központnak az alapvető tulajdonsága a kreativitás. A kreativitás megnyilvánulásának minden formája a Swadisthan csakra tulajdonságaiból ered.

Swadisthan a kreativitás és a tiszta tudás központja



A második energiaközpontunk a hasunk alsó részén helyezkedik el a Kundalini fölött. Ez az energiaközpont a Nabhi csakrából (harmadik energiaközpontból) kiinduló húron függ. Amikor a Kundalini felemelkedik először a Nabhi csakrán halad keresztül, onnan a húr mentén jut a Swadisthan csakrába, majd visszatér a Nabhihoz, hogy folytassa útját a fejtető felé.

Lássuk hát, milyen tulajdonságokkal és jellemzőkkel bír ez az energiaközpont.

Ismerd meg finomenergia rendszered!

Ez a csakra a fizikai szinten az aortic plexusnak, azaz az alhasnak felel meg. Irányítása alá tartozó szervek a máj, vesék, lép, hasnyálmirigy.

Ennek a csakrának hat szirma van.

A csakrával kapcsolatban álló nap a szerda

A csakrával kapcsolatban álló szín a Korall sárga / arany sárga

A csakrával kapcsolatban álló bolygó a Merkúr

A csakrával kapcsolatban álló drágakő az Ametiszt

A csakrával kapcsolatban álló elem a tűz elem.

A csakra állapotát a Kundalini felemelkedése után a hüvelyk ujjunkban érezzük.



A Swadisthan csakrának a bal oldalán akadályok keletkeznek ha szeszitalokat, drogokat fogyasztunk, ha hamis gurukat követünk, szellemidézés, fekete mágia foglalkozunk.

Akadályokat okoz még a hamis tudás, és a szolgálékiség is. A csakra jobb oldalán a túl sok gondolkodás és tervezés, a politikai szélsőség és fanatizmus, valamint az önző életmód, a másokon való uralkodás okoznak akadályokat.

Ha a csakra megfelelően, jól működik bennünk, akkor ennek a központnak a tulajdonságai meg tudnak bennünk nyilvánulni. Ezek a tulajdonságok főként a kreativitás, az ihlet, a tiszta tudás, és a dinamizmus a cselekedetekben.

A gyenge Swadisthan is többféleképp mutatkozik meg, mint a cukorbetegség, vese- és veél kapcsolatos betegségek, nehézségek a meditációban (sok **gondolat**), ingerlékenység.

A csakra tisztítása:

A csakra jobb oldalát tisztítja, ha hideg, akár jeges sós vízben áztatunk lábat, valamint jeget is helyezhetünk a Swadisthan csakrára (a törzsünk és a jobb lábunk találkozásához).

A csakra bal oldalát pedig gyertyával tudjuk legjobban tisztítani, ezért végezzünk gyertyás kezelést a bal Swadisthan körül.

Ennél többet is megtudhatsz erről a csakráról, ha elvégzed a webes kurzust a jogameditáció.hu oldalon, vagy ha ellátogatsz a Csakra Kerék oldalra.

Kurzus itt:

http://www.jogameditacio.hu/Kurzus/kurzus_ajanlo.htm

(A gyertyás tisztítást a BONUS oldalon találod: http://www.jogameditacio.hu/bonus_b.htm)

Csakra prezentációk itt:

<http://www.csakra-kerek.hu/>

(ha a link nem kattintható, akkor másold be a böngésződbe :-))

A következő lapszámban a harmadik energiaközponttal, a Nabhi-val fogunk foglalkozni.

Zöld Tippek

Madárbarát kert?

Egy kert, amelyben a madarak jól érzik magukat. Ahol megfelelő körülmények vannak számukra, van enni és innivaló, egy-két kellemes kis odú, fák, bokrok, és egy jó kis hely a nagy melegben a fürdőzésre.

Csivitelő barátainknak nincsenek nagy igényeik, és mi akár egész évben élvezhetjük társaságukat a kertünkben. Ehhez hoztam most néhány tippet.



Milyen örömteli, amikor reggel egy gyönyörű trillakoncertere ébredünk. A rigó, a cinege, a poszáták, és sokféle madár éneke alkot egy gyönyörű szinfóniát. Gyermek korom óta szeretem figyelni a madarakat. Lelkesen nézem az ablakból a kertben a barázda billegetőt a friss szántáson lakmározni, és figyelgetem, a cinegékét ahogyan játszanak, táncolnak, „civakodnak” a fákon a bokrokon és a levegőben. Idén tavasszal történt, hogy egyszer hangos, jellegzetes, gyors kopácsolásra lettem figyelmes, hamar meg is találtam a hang forrását az udvaron álló vén körtefa oldalában. Egy gyönyörű harkály igyekezett hozzájutni a fában lakó zsákmányához. Szóval sokféle madár fordul meg nálunk, még a padlásunkra is befészkeltek, pedig eddig én sem igazán figyeltem arra, hogy madárbarát kertet alakítsak ki, pedig ha erre tudatosan is figyelünk, akkor még vonzóbbá tehetjük szárnyas barátaink számára kertünket, és ők jelentősen a segítségünkre lesznek a kártevők elleni harcban is.

Persze ezek **nélkül** is megfordulnak nálunk, de lássuk mivel tehetjük még otthonosabbá számukra a kertet, hogy megfelelő körülményeket találjanak nálunk.

Növények a kertünkben

Ahhoz, hogy kertünkben minél több madárfajta jól érezze magát fontos, hogy a növényzet megfelelő élő, és búvóhelyül szolgálhasson a talajtól a lombkoronák szintjéig. A kertünkben lévő gyepen (főként, ha locsolva is van) a fekete rigók könnyen hozzáférhetnek fő táplálékukhoz a földi gilisztákhoz. A gilisztákon kívül a gyepen élő csigák és egyéb rovarok szintén a fekete rigó, az énekes rigó, és a vörösbegy táplálékául szolgálnak.

Érdemes ezen kívül meghagyni egy kisebb kaszálatlan, gazos területet, amely területen egyéb rovarok is menedéket találnak, ezzel is bővítve a madarak étlapját, és ezáltal még vonzóbbá téve kertünket.

Zöld Tippek



Ha egy szinttel feljebb lépünk, akkor jöhetnek a bokrok, sövények. A madárvilág szempontjából ideális pl. aogyoróbokor, a magyalból kialakított sövény, vagy a galagonya, mert amellet, hogy kiváló búvóhelyek, táplálékot is szolgálatnak. Madárkánk ezen kívül nagyon örülnek még az olyan bogyós termésű növényeknek is, mint a bodza, a borostyán, vagy a madárbirs.

A gyümölcsfák szintén fontos „kellékei” a madárbarát kertnek, és természetesen nem csak a madarak járnak jól vele, hanem mi magunk is élvezhetjük a finom gyümölcsöket, a belőlük készült házi befőtteket és lekvárokat. És ha már korábban is említettem a virágokat a kertben, akkor ebből a szempontból szintén szerepet kapnak, hiszen vonzzák a rovarokat, így a poszátáknak, és a cinegéknek bőséges ételmezt szolgálatnak. A növények, fűfélék magjai sem vesznek kárba, hiszen abból a pintyfélék tudnak remek lakomát csapni.

Lehet, hogy nem állunk neki átépíteni az egész kertet, de egy-két változtatást magam is valóra **váltok**. Az alábbi növények közül talán a te kertedben is megtalálható egyik-másik, lássuk melyik mit tud nyújtani a madaraknak.

Fészkelésre alkalmasak lehetnek a kertünkben lévő fenyőfák (luc, erdei fenyő), a boróka, a gyertyán, az orgona, a fagyal, a borostyán, a vadszőlő, aogyoró. Táplálékot is adnak a fenyőfélék (luc, erdei fenyő), a fekete és fehér eperfa, a galagonya, a kökény, és a fekete bodza, a teljesség igénye nélkül.

Azzal is segíthetjük a madarakat, ha a bokrok, cserjék metszése során figyelünk arra, hogy olyan elágazásokat alakítsunk ki, amelyek alkalmasak fészkekrákásra. A sövényeket ne vágjuk mindenhol teljesen egyenesre. Érdemes néhány bokor alatt meghagyni az avart, hogy így bőséges rovarlakomát csaphassanak az ott élő rovarokból a rigók.

A fészkelés segítése

A fészkelést több módon is segíthetjük, az egyik ilyen, hogy kora tavasszal fészekanyagokat helyezünk ki a kert különböző pontjaira. Ezek lehetnek a tavalyi száraz fű, tollak (tyúk, galamb, stb.) és a vedléskor kikéfélt és összegyűjtött kutyaszőr. Ez nagyon puha és meleg fészkalapanyag, és előszeretettel használják a madarak. Ezen kívül biztosíthatunk számukra megfelelő költő és fészkelőhelyet, akár odúk/ fészkelőládák kihelyezésével is.

Mivel ezeknek a mérete (a röplyuk mérete), zártsága, stb. fajnként változó lehet, érdemes alaposan utánajárni, mielőtt kiválasztunk egy -egy odút. Az is fontos, hogy megfelelően teherbíró, biztonságos, és időt álló legyen az odúnk. Erre legjobb a 2 – 2,5 cm vastag fenyődeszkából készült odú.



Az odúban költő fajokat azzal is nagyban segíthetjük, ha az idősebb, vagy akár vén fákat, melyek odú kialakítására alkalmasak nem vágjuk ki a kertben, így biztosítva az odúköltő fajok fennmaradását. Ha **tudatossá** válunk a környezetünkre, **akkor** azt is észre fogjuk venni, hogy milyen jelentősége lehet egy-egy ilyen apróságnak tűnő dolognak is.

Konfort és gondoskodás



A téli madáretető használata elég elterjedt, és nagyon hasznos is madarainknak. Érdemes azért arra figyelni, hogy az etetőnk megbízható legyen, azaz mindig legyen benne táplálék, mert ha a madarak odaszoknak az életükbe kerülhet ha egy fagyos napon üresen találják az etetőt, amelyben élelemre számítanak!

Na de mi van az itatóval?

Itt a nyár, és a legutóbbi kánikula bizony a madarakat is próbára tette kicsit. Nagyban segíthetjük őket itató, illetve fürdőző kihelyezésével. Erre a legalkalmasabb és

legolcsóbb megoldás egy 30-40 cm átmérőjű virágalátét kihelyezése. Fontos, hogy ne legyen benne 5-10 cm -nél mélyebb víz, nehogy a kisebb madarak fürdés közben megfulladjanak. Emellett érdemes tenni bele egy kinyúló ágat, vagy egy nagyobb követ, amelyen biztonságosan meg tudnak állni a madarak. Az itatókra is naponta érdemes odafigyelni, hogy mindig legyen benne friss víz és hetente – két hetente célszerű kitisztítani. Természetesen a kerti tavak és csobogók is elláthatják ezt a funkciót, de itt is fontos, hogy legyen olyan sekélyebb partszakasz, ahol nem mély a víz és biztonságosan ihatnak, fürödhetnek a madarak. Az itatók használata nem csak nyáron fontos, hanem az etető közelében télen is érdemes itatót is rendszeresíteni. Télen is igényel némi odafigyelést, hogy naponta eltávolítsuk az itatóból a jeget, és friss vizet öntsünk bele, de fáradozásainknak meg **lesz** az eredménye.

Van még egy dolog, amivel segíthetjük a madarakat. Ez nem más, mint a porfürdő kialakítása az itató és etető közelében. A madarak az élősködők elleni küzdelem részeként szokták alkalmazni a fürdőt, a napfürdözést, és a tollászkodást mellett a porfürdőt is. Porfürdőt kialakíthatunk úgy, hogy a talajban egy részen a földet egy fél ásónyom mélységben kiásva homokot töltünk a helyére. Ennek hátránya, hogy nem tudjuk szárazon tartani esős időben. Megoldás lehet a tálcás porfürdő, ahol szintén egy nagy virágcserep vagy virágláda alátétre lesz szükségünk, amelyet megtöltünk homokkal. Ennek az az előnye, hogy eső közeledtével le tudjuk takarni, vagy fedett helyre vinni így szárazon tudjuk benne tartani a homokot, hogy a madaraknak ne kelljen akár heteket várniuk, hogy kiszáradjon a talaj.

Amennyiben kedvet kaptál, vagy mélyebben is beleásnád magadat a témába az alábbi weboldalon találsz ehhez még több információt:

<http://www.mme.hu/napi-madarvedelem/madarvedelmi-eszkozok.html>

Örömteli madarászkodást kívánok! :-)

Beszélgetések



Beszélgetések

című rovatunkban ebben a hónapban **Katona-Zapletál Mártával** beszélgettem.

Mártával az előző szám mellékletében már találkozhattál. Most elolvashatod a **teljes** beszélgetést.

Bemutatloznál pár szóban?

Szeged melletti tanyán élek a családommal. Két lányommal és férjemmel. A Homokháti Kistérség teljes jogú polgárai vagyunk. ☺ Ásotthalmon tanítunk egy középiskolában, a gyerekek Mórahalomra jártak/járnak iskolába. Szegedre inkább csak „bámészkodni„ járunk, a bevásárlásokat sem itt, hanem Szerbiában végezzük. Az erdészeti középiskolában gyógypedagógusként és kollégiumi nevelőtanárként dolgozom. Pedagógusként az évek során végigjártam a ranglétra összes fokozatát. Képesítés nélküli napközis nevelő, tanítónő, igazgató helyettes, némettanár általános iskolában és némettanár középiskolában, sőt még marketinget is tanítottam egy élelmiszeripari középiskolában. ☺

Ízig-vérig gyógypedagógusnak tartom magam, akiből azt hiszem hiányzik az az ősi, atavisztikus ösztön, hogy az embereket előítéllettel szemléljem. Nekem nem tűnnek fel sem a testi, sem az értelmi „fogyatékoságok”. Nem is szeretem ezt a szót használni, inkább eltérések.

Szeretem a színházat. De elsősorban azt, amit én csinállok. ☺ A legfelelőbb rendezéseim abban az iskolában voltak, ahova közép súlyos értelmi fogyatékos gyerekektől kezdve, a súlyos beszédhibás, tanulási és magatartászavaros tanulókon át a magas IQ-val, de valamilyen testi sérüléssel rendelkező gyermekek jártak. És őket állítottam színpadra. Nagy felelősség, mert még nagyobb szakmai alázatot és emberi odafigyelést igényel az ilyen munka, hiszen a közönséggel el kell feledtetnünk, hogy sérült gyerekek játszanak a színpadon. Sikerült. Ha nem hittem volna benne, nem is kezdtem volna bele. A gyerekek a kezeim alatt önfeledten képesek játszani. Mondják azért, mert én sem izgulok. Elég vicces, de nem ijedek meg a szerepléstől. Soha életemben nem féltem attól, hogy színpadra álljak, sőt! Legutóbb, a mórachalmi asszonyok néptáncsoportjával álltam színpadra, és bár táncolni nem szeretek és nem is tudok, de amikor közönség elé léptem képes voltam elhinni magamról, hogy aranylábaim vannak, és valósággal fürödtem a szereplés adta lehetőségben. ☺ Örök kamasz, örök gyerek vagyok, aki a mai napig nyerni akar a társasjátékokban, nem viseli el, ha pingpongban valaki legyőzi, és még most is beállok lábtengőzni a tanítványaim közé, és én nevetek a legnagyobbat akkor, amikor a labdával majdnem eltöröm az orromat.

Hol és hogyan találkoztál a sahaja jógával, és mennyi ideje gyakorlod a meditációt?

A sahaja jógával 3 éve találkoztam. Az általános recept alapján. Nagy csalódások, munkahelyből, emberekből kiábrándulások, magánéleti válság egy kis önsajnálattal fűszerezve, de legalább éreztem, hogy valami tennem kell, mert a korábbi sémák már nem segítettek. Be is ütöttem a google-ba, hogy jóga és meditáció, és ki is adta a jogameditacio.hu oldalt a szegedi kurzus felhívásával. A második programra értem oda, és nem kellett 5 perc, hogy tudjam, hogy megérkeztem.

Beszélgetés Mártával

Hogyan Mit emelnél ki, hogy milyen változásokat hozott az életedbe a sahaja meditáció, milyen tapasztalatokat szereztél?



Nagyon szorgalmas diák voltam a sahaja programokon. Laci és Péter is biztosan emlékszik rá. Beültem az első sorokba, senkit nem regisztrálva, csak az előadókra és a meditációkra figyelve. A házi feladatokat mind betartottam, meditáltam reggel, este, lábat is áztattam mindennap, és amikor csak tehettem Shri Mataji beszédeket néztem és olvastam. És folyamatosan kaptam az áldásokat. Hónapok alatt sikerült a félelmeimet leküzdenem. Kezdetben csak meditálás alatt, aztán később meditációk után is képes voltam érezni a félelemnélküliséget. Naplót vezettem a meditációimról, és nagyon érdekes visszaolvasni a soraimat, mert így tényleg, jól szemmel követhető a fejlődésem.

Amikor vége volt a programsorozatnak, már alig vártam, hogy egyedül maradhassak, és alkalmazzam a tanultakat. Egyedül. Az idegenek nélkül. ☺ 1-2 hónap elteltével levelekkel bombáztam Laciékát, hogy mikor jönnek már. Hiányoztak ők is, meg az idegenek is. Egyre erősebb lett bennem a vágy a kollektív meditációk után. Éreztem, hogy egyedül már nem úgy megy, ahogy szeretném. Aztán a

tavasszal induló folytatásban felemeltem a fejem, ránéztem a társaimra, néha még mosolyogtam is. El kezdtem bízni újra az emberekben. És ez, az engem ért trauma után, igen nagy szó volt. Néhány hét alatt újra megnyíltam a hétköznapi életben is, és az életem tele lett tartalommal. Újra kezdtem zongorázni, koncertekre, előadásokra jártam, és megint barátkoztam.

Úgy tűnik, hogy problémamentes lett az életem. Ez így nem igaz, bár sok gondom megoldódott, de maradtak bőven problémák vagy jöttek még nagyobbak is. Csak én változtam meg. Legfőképpen a hozzáállásom a problémáimhoz. Elfogadom őket, és rábízom az isteni erőkre.

Sokkal nyugodtabb, higgadtabb és csendesebb lettem. El tudod képzelni, milyen lehettem? ☺

Ásotthalom, az a gyönyörű hely, ahol már-már hagyományosan „összegyűlnek” a magyar jógik, egy-egy hosszúhétvégére, hogy ezt a néhány napot együtt töltsék, és együtt meditáljanak. Nagyon felemelő egy-egy ilyen szemináriumon részt venni. Hogyan és mikor merült föl benned először az ötlet, és hogyan vált azóta szinte rendszeressé az „Ásotthalmi szeminárium”?

Takács Peti vetette fel, hogy szerinte a déli országrésznek össze kellene fogni. Andrással nem tiltakoztunk, és pillanatok alatt elkezdtünk közösen gondolkozni, szárnyalni és végül egy szeminárium megszervezésének képe rajzolódott ki. Gyorsan lecsaptam a hely megszervezésére, mivel úgy gondoltam, hogy a „szakmai” programok összeállításában és levezénylésében mi még nem tudtunk volna hatékonyan közreműködni. Egy elképzelésem volt, hogy legyen egy kicsit tájjellegű a szeminárium. Vállaljuk fel a dél-alföldiségünket. Nem szerettem volna olyan helyet választani, ami bárhol lehetne az országban vagy a világon. Hosszú keresgélés után már majdnem feladtam, amikor egy barátnőm, kolléganőm hívta fel a figyelmemet, hogy miért nem szervezem ide

Beszélgetés Mártával

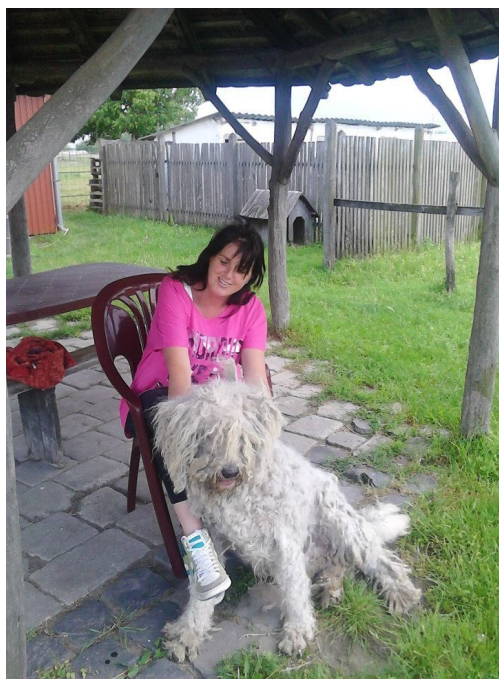
az iskolába. És tényleg, miért nem? Persze jöttek az ellenérvek is, de több argumentum került a mérleg másik oldalára.

Andrásék után, Péterék majd Sándor szervezte meg a szakmai részt, de minden egyes alkalommal mindenki magáénak érezte a programot, és önként vállalt szerepet azok levezetésében. Livia és Éva, Adriék és a váciak... A 4. szemináriumon pedig már mindenki tudta, hogy mi a dolga. Azért szervezőként más egy kicsit egy ilyen szeminárium, mint résztvevőként.

Viszont olyan csodás pillanatokat kapsz, hogy a fáradtság ellenére is, már két napon belül, programot akarsz szervezni a kollektíva számára.

A mostani szeminárium vasárnapján lepihentem, és nem tudtam az utolsó esti programon részt venni. Elaludni sem tudtam. Csak akkor, amikor 1/2 11 fele hallottam, hogy jönnek vissza a többiek, és visszhangzó nevetésük belehasított az éjszakai csendbe. Olyan csodás érzés fogott el. Jól érzik magukat. Együtt vannak. Együtt vagyunk. És elaludtam.

Mint tudod ez a lap a vidéken élő meditálók lapja, és mi számítana igazán vidékinek, ha nem a tanyavilág? Úgy tudom nektek is van egy (vagy két) tanyátok. Ti mivel foglalkoztok a tanyán (állatok, növények)?



A mi tanyánk kissé átalakult az évek folyamán. Úgy kezdtük, hogy mezőgazdasággal fogunk foglalkozni. Veszprémből költöztünk le az Alföldre. Nekem nem sok közöm volt a vidéki élethez, a férjem bár tanyán nőtt fel – a vajdasági Királyhalmán – de inkább menekült az ősök életmódja elől, és lett firkász és magyar tanár értelmiségi. Aztán mégis idevetett minket a sors. Először paradicsomot termeltünk, kordonos paradicsomot. Én elolvastam az összes szakirodalmat, és mint az első kártyajátékosok nyereményesője, nekünk is csodaszép paradicsomaink lettek már az első évben. Csodájára is jártak a környékről, hogy a csudába termelnek ezek a „festett parasztok” ilyen szép portékát. De bánhattuk is mi azt, mert abban az évben nem volt ára a paradicsomnak. Így több száz litert főztem be, és osztogattam szét a barátaim között. Aztán hasonlóan szerencsétlenül alakult az állattenyésztésünk is. Egy-egy baromfi levesbe kerülése lelkileg nagyon megviselt bennünket, még a Kusturica-filmekbe illő filmvígjátékszerű kakas-és tyúk becserkészése sem enyhítette lelkünk bánatát. Emlékszem, amikor a férjem

először „kis kakaskám, gyere ide, nem fog fájni, de muszáj megtennem” bevezető kedveskedő mondata után, eljutott a teljes agresszivitásig. „gyere ide, mert megöllek” mondatig, de a kakas csak nem adta be a szárnyát. Nagy nehezen aztán meglett, de sokáig sirattuk őket, és nem is esett olyan jól a belőlük készült paprikás sem. A legutolsó kakasunk, Pedro már kutyastátuszba került, és öregén, talán agyvérzésben múlt ki. Méltón el is temettük. Így aztán suszter vissza a kaptafához alapon újra tanítani kezdtünk. A földünket beerdősítettük. Állatállományunk kutyákra és megszámlálhatatlan macska populációra redukálódott. ☺

Beszélgetés Mártával

Királyhalmán – Vajdaságban – megörököltük anyósom tanyáját, ott a férjem szőlőtermesztéssel foglalatoskodik, csak amolyan nyugdíjas tempóban.

*Szegeden szoktatok sahaja jóga programokat is tartani. Van most futó programotok, amelyre akár teljesen kezdők is elmehetnek? Hol és mikor találhatnak meg **benneteket** a Szeged környéki vidéki meditálók?*

Szegeden most fejeződött be, tulajdonképpen az átotthalmi szemináriummal bezárólag, egy kurzus. A programok között kéthetente össze szoktunk jönni meditálni, kis programokat tartani. Vannak újabb érdeklődők, akik szeretnének kezdő programokon részt venni. Arra biztatjuk őket, hogy először végezzék el a www.jogameditacio.hu oldalon az ingyenes online kurzust, aztán szívesen látjuk a meditációinkon őket. Újabb kurzus indításáról most még nem beszéltünk. Bennünket a meditacio.szeged@gmail.com e-mail címen lehet elérni.

Köszönöm a beszélgetést.

Mártával legutóbb Szilvásváradon meditáltunk együtt.



Játssz velem az értékes nyereményekért!

Talán Te is szeretsz játszani, és szereted a rejtélyeket, rejtvényeket és feladványokat. Ha igen, akkor biztosan örömet fogod lelteni a most induló játéksorozatban.

Nyereményjáték indul a Jívanában!

Mostantól az év végéig minden hónapban találsz egy - egy feladványt a magazinban melyet, ha megfejtesz, és **a** helyes megfejtést elküldöd nekem a hónap végéig, akkor Te is részt veszel az év végi sorsoláson és értékes nyeremények üthetik a markodat!

Persze a játék célja nem a győzelem, hanem maga a játék öröme. Ugye? :-)



Az év végi sorsolásban minden helyes megfejtés beküldője részt vesz. Minden hónapban bekerül a feladványokat helyesen megfejtők neve egy nagy kalapba (ez esetben ebbe a „kalaptartóba”) amelyből év végén három nyertest sorsolok.

Így, akik mind a 6 feladványra helyes megfejtést küldenek be, azoknak a neve hatszor fog szerepelni a kalapban, akik csak egyet küldenek be, azoké csak egyszer. Érdemes tehát minen fordulóban részt venni, ezzel is növelni az esélyt a sorsoláson.

Résztvételi feltételek és játékszabályok:

A játékban csak a Jívana „előfizetői” vehetnek részt (akik feliratkoztak a Postás Peti listájára).

Minden hónapban CSAK az adott hónap feladványának megfejtése küldhető be, amelynek a hónap utolsó napjáig be kell érkeznie.

(Azok, akik később csatlakoznak a játékhoz, azaz később iratkoznak föl a kézbesítési listára ők az aktuális hónap feladványának megfejtésével csatlakoznak a játékhoz, a korábbi hónapok lezárt fordulóiban visszamenőleg már nem tudnak részt venni.)

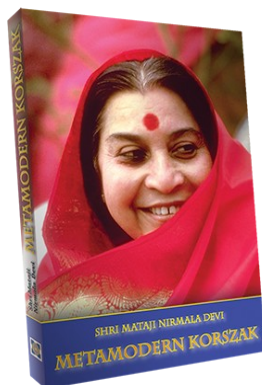
Mit kell tenned?

1. Fejtsd meg a rejtvényt pontosan

2. A megoldást küldd el a videkijoga@gmail.com email címre az adott hónap utolsó napjáig! A levél tárgy sorába írd be a **JÁTÉK** szót.

A Nyeremények

A helyes választ beküldők között **2013. december 16-án** kisorsolásra kerülnek az alábbi nyeremények:



1. díj:

Shri Mataji Nirmala Devi Metamodern korszak című könyvének egy példánya.

Ez a könyv a jelen kor problémáiról, és lehetőségeiről szól. Shri Mataji a könyvben a jelen társadalmi problémáiról, azok okairól ír, és bemutatja a korszakban rejlő lehetőségeket is. A könyvből az is kiderül, hogy ezek a problémák hogyan oldódhatnak meg mind egyéni, mind globális szinten.



2. díj:

1 darab Indian Classical Music – Rag Collection 2 cd

Egy gyönyörű meditációs zenét tartalmazó cd, amelyen olyan zenét találsz, melyek segíteni fogják a meditációd, megnyugtатnak, és feltöltenek, segítenek, hogy megtapasztald magadban a **belső béke** állapotát.



3. díj:

Egy ajándécsomag füstölőkből, gyertyákból, és a diófámon termett dióból összeállítva.

Az ajándécsomagban helyet kap 2 csomag (20 db-os) füstölő (szantál és rózsa illatú, mert ezek természetes alapanyagból készülnek), 1 csomag (4 db -os) gyertya, valamint egy karácsonyi bejglihez elegendő dióbél a diófám idei terméséből. :-)

Első forduló

Ha készen állsz, akkor indul a játék az első fordulóval, amely az „**Olvass a sorok között**” nevet kapta.

Az első feladvány megfejtését elrejtettem a Júliusi Jívana sorai között.

Talán feltűnt a magazin olvasása közben, hogy egy-egy szó **pirossal van írva**. Keresd meg ezeket a szavakat, és sorrendben állítsd őket össze egy mondattá. A kapott mondat egy rövid idézet Shri Matajitól.

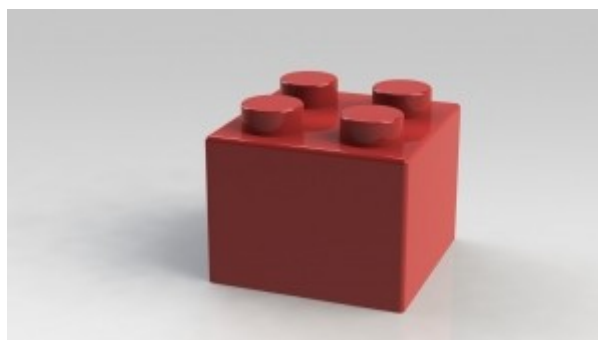
Ha megvan a megoldás nem is kell mást tenned, mint írni nekem egy emailt a videkijoga@gmail.com címre, amely tartalmazza a helyes megfejtést.

Ne feledd a levél tárgysorába beírni azt, hogy **JÁTÉK**

Beküldési határidő: **2013. július 30.**

Játékra fel!

Örömteli keresgélést kívánok!



Hasznos oldalak, érdekességek, információk:

Ha még nem próbáltad a sahaja jóga meditációt, akkor az alábbi linkek egyikén eléred az alapmeditációt:

- Ingyenesen letölthető hanganyagok a Kolostor Őrétől:
<http://meditacionk.blogspot.hu/2008/12/letlthet-meditcik.html>
- Videós segítség a meditációhoz:
<http://www.jogameditacio.hu/gyakorlatok/onmeg.html>
- Sahaja jóga Magyarország hivatalos weboldala:
<http://www.sahajajoga.hu/>
- Webes kurzus:
http://www.jogameditacio.hu/Kurzus/kurzus_ajanlo.htm

Shri Mataji Nirmala Devi Metamodern korszak című könyvéről az alábbi oldalon tájékozódhatsz, ahol azt is megtudhatod, hogy hol tudod beszerezni, és mely könyvtárakból tudod kikölcsönözni:

<http://metamodernkor.hu/>

